

ご自由にお取りください

TAKE FREE

庄内余目病院広報誌

# あまるめーる

2024

10月号

No.272

**特集** 気になる病気・検査のお話

「乳がんの早期発見のために」



特集 気になる病気・検査のお話

# 乳がんの早期発見のために

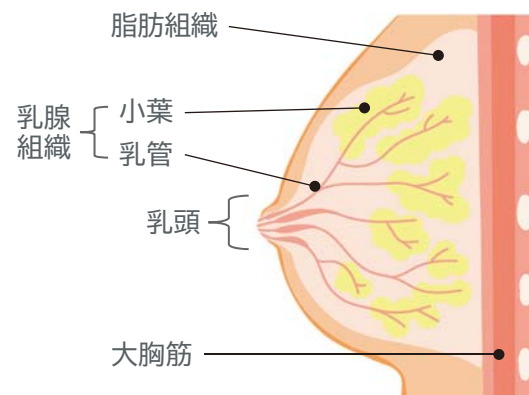
日本の女性が発症するがんの中で、特に多いものが「乳がん」。30代後半以降に増加していくことから、子育て中や働き盛りの女性もかかる要注意のがんですが、乳がんは早期の段階で治療すれば治りやすい病気です。今回は、乳がんの早期発見のために知っておきたい検診内容や生活習慣についてご紹介します。

## 乳がんとは？

乳がんとは乳房のできる悪性腫瘍のことです。乳房は乳腺組織と脂肪組織からなります。乳腺組織は母乳を作る「小葉」と、作られた母乳を運ぶ「乳管」に分かれていて、「大胸筋」という胸の筋肉で支えられています（図1）。

この乳腺組織に発生する悪性腫瘍のことを

### ▼乳房の構造（図1）



乳がんと言います。乳がんの約95%は乳管に発生し、乳管がんと言います。残りの約5%は小葉に発生し、小葉がんと言います。いずれも気付かないまましていると、がん細胞が乳腺の外へ広がり、転移する危険があります。

乳がんは、女性のがんの中で最も罹患数の多いがんです。全てのがんの中でおよそ2割を占め、日本人女性の9人に1人が罹患するとされています。女性の死亡者数で見ると、大腸がん、肺がん、膵臓がんに次いで第4位であり、がんになる方は多いものの乳がんを克服した方が多くいることが分かります。（図2）

### 乳がんの症状について

がん細胞が乳管や小葉内にとどまっている状態を「非浸潤がん」と呼び、がん細胞が増殖し乳管や小葉の外に広がった状態を「浸潤がん」と呼んでいます。

非浸潤がんと呼ばれる早期がんの段階で

### ▼女性のがん罹患数とがん死亡数（図2）

#### がん罹患数の順位（2020年）

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

※全国がん登録罹患データ

#### がん死亡数の順位（2022年）

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

※人口動態統計がん死亡データ

### ▼乳がんの検診の種類（図4）

	検診内容	対象年齢	費用	頻度
対策型検診 (公費で行う 住民健診)	マンモグラフィ問診	40歳以上	無料～安価	原則2年に1回
任意型検診 (個人で受ける 人間ドック)	マンモグラフィ・超音波・視触診・MRIなど 自分で選択する	年齢制限は 基本なし	全額自己負担	自分で決められる



は、多くが治ると言われています。早期の乳がんでは自覚症状があまり感じられません。病期の進行とともに症状が現れます。よく知られる症状の一つが乳房のしこりです。ほとんどが良性とされますが、しこりを発見したら専門医の診断を受けるようにしましょう。

乳頭や乳輪に湿疹やただれがある、乳頭から血の混じったような分泌物が出るといった症状がある時も乳がんが疑われます。また、乳房にえくぼの様なへこみがあったり、皮膚の赤みや腫れ、熱っぽさといった症状がある時も注意しましょう。痛みをきっかけに乳がんが発見されることもあります。さらに、乳がんがわきの下のリンパ節に転移すると、わきの下の腫れやしこり、しこりによる神経の圧迫からくるしびれなどが生じることもあります。

こうした症状は他の病気などでも現れることがあります。異変に気が付いたら、専門医の診断を受けることが早期発見、治療

### ▼乳がんのリスク要因（図3）

- 年齢が40歳以上
  - 出産経験がない、あるいは高齢での初産
  - 初潮が早い（12歳未満）
  - 閉経年齢が55歳以降
  - 子宮体がん 卵巣がんになったことがある
  - 閉経後の肥満
  - 血縁者に乳がんになった人がいる
  - 多量の飲酒
  - 喫煙
- etc.

につながります。

### 乳がんのリスク要因

乳がんの発生・増殖には、女性ホルモンであるエストロゲンが深く関連しているとされています。エストロゲンに暴露される機会が長い人（初経年齢が早い、閉経年齢が遅い、出産歴がない、初産年齢が遅い、授乳歴がないこと）は、リスクが高いとされています。

他に、閉経後の肥満や飲酒、喫煙習慣も乳がんのリスクが高くなる可能性が示されています。また、遺伝的な要因として、家系内に乳がんや卵巣がんになった方がいる人もリスクが高くなることが分かっています。（図3）

### 乳がん検診の種類について

乳がん検診には対策型検診と任意型検診の2種類があり、内容・費用・目的などに大きく違いがあります。そのため、受診する際はどの検診を受けたいか自分で選択する必要があります。（図4）

### (1) マンモグラフィ

マンモグラフィは乳房専用のX線撮影のことです。市町村のがん検診で40歳以上を対象に2年に1回の実施が推奨されています。この検査は、乳房を板で圧迫し薄く伸ばした状態で撮影します。乳房を挟みしっかり広げることで、腫瘍と正常な乳腺の重なりが少なくなるため、ムラがなく見やすい画像になります。

手で触れることのできない小さなしこりや、早期がんのサインである石灰化（乳房の一部にカルシウムが沈着したもので、乳がんでは確認されることがある）の描出に優れており、早期の乳がんの発見に対する有用性が認められています。ただ、乳房を強く圧迫するため、痛みを伴うことがあります。また、X線検査のため放射線被ばくがありますが、体への影響はほとんどありません。

高濃度乳腺（デンスブレスト）は、乳腺組織がよく発達した状態の乳房のことで、マン

モグラフィで撮影した際に全体的に白っぽく写り、病変との判断が難しくなります。マンモグラフィの撮影画像は、乳房に脂肪が多いほど全体的に黒っぽく写り、乳腺組織が多いと白っぽく写ります。がん細胞であるしこりも白く写るため、乳腺組織が多いと画像から乳がんを見分けにくくなるのです。

### (2) 乳腺超音波検査

乳腺超音波検査は、乳房の表面に超音波を当てて乳房内の様子を画像化して調べる検査です。市や町の集団検診としては広く行われていないため、追加料金（オプション）で受けられることが多いです。しこりが黒く写るため、高濃度乳腺でも腫瘍が発見しやすいですが、早期がんのサインである石灰化の描出は難しいという特徴があります。

### (3) 無痛MRI乳がん検診

無痛MRI乳がん検診は、MRI装置を用いて専門医が高精度の画像診断（読影）を行う、が

んの発見率が高い検査です。痛みを伴わないため、マンモグラフィの痛みが苦手な方も検査できます。検査時間は15分程で、うつ伏せで寝てもらって行います。検査着を着たまま撮影でき乳房を見られることもありません。乳腺濃度の影響を受けないため、高濃度乳腺の方にもおすすめです。

### 乳がんの早期発見のために

ブレスト・アウェアネスとは、「乳房」（ブレスト）を「意識」（アウェアネス）する生活習慣のことを言います。検診は2年に1回が基本になっていますが、実際はそれだけでは不十分であり、日常の自己検診（セルフチェック）で乳房の変化に気づくことも重要になります。

普段から自分の乳房の大きさや硬さ、月経の周期に連動した変化などを把握しておくことが、ブレスト・アウェアネスの第一歩となります。難しいことは考えず、やり方は自分がやりやすい方法で大丈夫です。「いつも通りかな?」と、気軽な気持ちで着替えや入浴、寝る前などに乳房を見て、しこりや痛みがないか触ってみましょう。そして、もし乳房の変化を感じたら、速やかに受診するようにしましょう。

乳がんは女性が罹りやすいがんの第1位ですが、早期発見・早期治療で治る確率の高い病気です。40歳を過ぎたら症状がなくても定期的な乳がん検診を受けること、普段からブレスト・アウェアネスを実践して、乳がんを苦しむ方が1人でも減ってほしいと思います。

### ブレスト・アウェアネスって?

乳房を意識する生活習慣のことです。具体的には、

- 自分の乳房の状態を知る
- 乳房の変化に気を付ける
- 変化に気が付いたらすぐに医師に相談する
- 40才になったら、2年に1度乳がん検診を受ける

ご自身の乳房の状態を知るためには、月に1度は乳房セルフチェックを

月に1度、日にちを決めて行いましょう。



見て、「くぼみ・ふくらみ」「だだれ・変色」「ひきつれ」はありませんか?



さわって、「しこり」はありませんか?



横になって、「しこり」はありませんか?



わきの下もよくチェック

つまんで、「血が混じったような分泌物」は出ませんか?

認定 NPO 法人 J.POSH 啓発リーフレットより一部改変

### ▼各検査の主な特徴について

#### マンモグラフィ



#### ○メリット

- ・超早期の乳がんを発見できる。
- ・乳房全体の把握ができる。

#### ×デメリット

- ・放射線被ばくがある。
- ・痛みを伴うことがある。
- ・高濃度乳腺の場合、乳がんを発見しにくい。

#### 乳腺超音波検査



#### ○メリット

- ・痛みがない。
- ・高濃度乳腺の方、妊娠中の方でも受けられる。

#### ×デメリット

- ・乳がんの石灰化を映し出すことが難しい。

#### 無痛MRI乳がん検診



#### ○メリット

- ・痛みがない。
- ・高濃度乳腺の影響を受けず、がんの発見率が高い。
- ・検査着のまま検査できる。

#### ×デメリット

- ・体内に磁性体金属のある方は検査できない。
- ・費用が高い。

### 当院の乳がん検診

- レディースドック 検査費用：30歳以上の方 マンモグラフィ・乳腺超音波検査 4,400円  
30歳未満の方 乳腺超音波検査 2,200円

- 無痛MRI乳がん検診 検査費用：22,000円

#### 【お申し込み・問い合わせ】

健康管理センター ☎0234-43-2424（直通）

電話受付時間：月曜～金曜 13：00～17：00 土曜 10：00～12：00（祝日を除く）

◀詳細はこちらから▶



◀今回お話ししたのは▶

放射線科

石堂 久美子

その抗菌薬、本当に必要ですか？！

「ほとんどの風邪に  
抗菌薬は効きません」

ほとんどの風邪に抗菌薬は効かない。不必要な抗菌薬の服用によるデメリットをご存じでしょうか。子供たちの未来を守るためにも、抗菌薬について正しい知識を持ちましょう。



すがもと けんじ  
小児科部長 菅本 健司

## なぜには抗菌薬、根強い誤解

保育園などの集団生活が始まると、子どもはよく風邪をひきますよね。この風邪の原因ですが、ウイルス感染であることがほとんどです。一部に溶連菌などの細菌感染が原因となる場合もありますが、80～90%はウイルス感染であると考えられています。

そして、抗菌薬（抗生剤、抗生物質とも呼ばれます）は、細菌感染症に使用される薬です。ちなみにインフルエンザなどのウイルス感染症の一部には、抗ウイルス薬（オセルタミビルなど）を使用します。

つまり、ほとんどの風邪には抗菌薬は無効なのです。かつては、風邪を引く度に「細菌感染を合併して悪化したら怖いから、予防的に抗菌薬を処方しておく」ということが横行していました。しかし、今は「ウイルス感染症の際の抗菌薬の内服は二次感染予防にならない」とされています。実際、ほとんどの風邪は自己免疫力で治っていくものなので、抗菌薬は必要がないのです。むしろ、近年ではウイルス感染に対する抗菌薬の服用は、「有害」とあるときえ言われています。

## 抗菌薬のさまざまな副作用

内服の抗菌薬にはさまざまな種類がありますが、一般的な副作用としてはアレルギー反応や下痢などがあります。また、最近ではセフトレンやセフカペンなどの抗菌薬がよく子どもに処方されますが、副作用として低カルニチン血症（けいれんなどの原因になる）が注目されています。

そして、抗菌薬の過剰使用で問題になるのは、子どもの体内に正常に存在する細菌が、頻回の抗菌薬投与によって耐性化（抗菌薬が効かない細菌に変化すること）してしまうことです。将来、このような耐性菌が細菌感染症を引き起こした時に、抗菌薬が効きにくいため治療が難しくなる可能性があります。

もちろん、受診する子どもの中には溶連菌感染症や中耳炎などの細菌感染症の場合もあります。この場合には抗菌薬は必要ですので、処方された場合にはきちんと服用するようにしましょう。

このようなことから、当院の小児科では「なんとなく抗菌薬」ではなく、「根拠のある抗菌薬」の処方を心がけています。

寺田院長の  
んだんだ！通信 No.110

地域の“んだんだ”（そうそう）と思う話題や病院の出来事、医療の話をお届けします

院長  
てらだ やすし  
寺田 康



## 藤尽くし

私が以前住んでいた東京では、亀戸天神社の藤まつりの藤棚が有名で、藤の花は主に観賞用で人の手で造られるものだと思っていた。

ところが、庄内に赴任して、野山の木々の枝に巻き付き房状に垂れる藤の花を初めて見て大層驚いた。いわゆる野生の藤である。

調べたところ、「藤」（フジ）はマメ科のつる性落葉木本の日本固有種で、九州から本州にかけて広く分布する。茎は生長が早く、長く伸び、右巻きに他物に巻きつく。また、花は美しい紫色で藤色と呼ばれる。日本人の生活や伝統文化に密接な関連を持ち、花が咲く時期には藤棚が鑑賞・観光の対象となる。

藤のつく地名は多い。庄内では、JR羽越本線に「藤島駅」がある。毎年5月頃には「ふじの花まつり」が開催され、藤棚に美しい藤の花が咲き誇る。全国的には、藤枝市（静岡県）、藤岡市（群馬県）、藤沢市（神奈川県）などがある。

藤のつく苗字は、周囲にたくさんいる。当院でも職員410名中103名、何と4人に1人が苗字に藤がつく。

藤の花言葉は、「優しさ」「恋に酔う」で、藤の字には「上にのぼる」という意味も

あり家紋にも用いられている。

写真は、今年の5月10日の早朝に撮影した野生の藤の花である。目線の高さより遥かに高い所で花は咲いていた。

当院の回復期リハビリテーション病棟では、患者さんが折り紙で藤の花を作っていた。リハビリの域を超えた作品の美しさに、思わず息をのんだ。

んだんだ！



※患者さんの許可を得て撮影しています。



すき時間で  
できる!

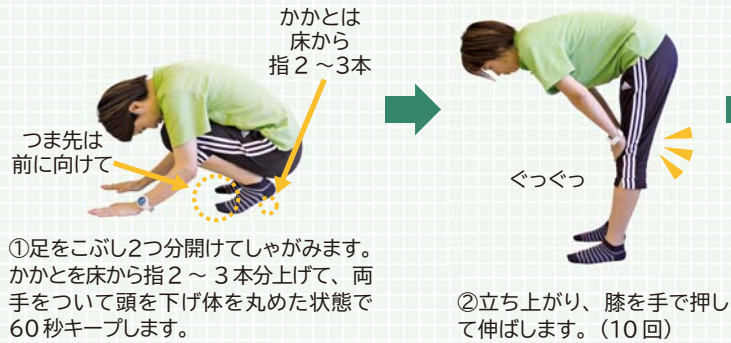
# かんたん体操



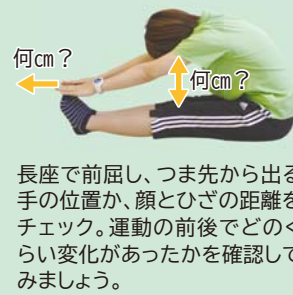
## 体を柔らかくするストレッチ

「最近、体が硬くなってきたな...」。そんな風に感じることはありませんか？個人差はありますが、筋肉を使わないことで体は硬くなってしまいます。一方で体が柔らかくなると、ケガをしにくくなる、血行が良くなり代謝が上がる、肩こりや腰痛の予防になるなど、メリットがたくさんあります。今回は、体の柔軟性を高める簡単なストレッチをご紹介します。

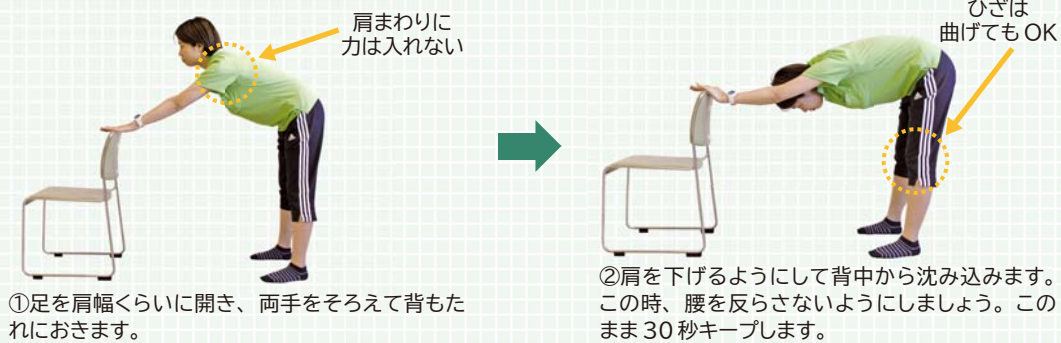
### 1. 太ももの裏側のストレッチ



**CHECK** もも裏の柔らかさをチェックしてみましょう



### 2. 肩まわりのストレッチ



**POINT** 動作はゆっくり行い、痛みが出るようなら無理はしないようにしましょう。

### 利用者募集中!

#### 健康運動指導士による「運動教室」

健康づくり、体力維持のために、一緒に運動を始めてみませんか？利用者さん同士の会話も弾み、日々楽しい雰囲気の中で活動しています。

- 1回500円(月会費不要)、週1回~
- 見学・無料体験OK、送迎サービスあり

【お問合せ・お申込み先】☎ 0234-43-3434 (代) 担当: 高橋・島谷

利用概要や紹介動画を  
サイトで紹介中

スマホは  
こちらから  
アクセス!



健康推進センター  
健康運動指導士  
たかはし みお  
高橋 未央

### TOPICS

## 夏の糖尿病教室「ひまわり会」を開催

8月24日(土)に糖尿病教室「ひまわり会」を行いました。

今回は「合併症について学ぼう」をテーマに、透析センター(腎臓内科)の齋藤医師より「糖尿病性腎症とサプリメントの服用について」、大原管理栄養士より「食事療法のポイント~夏のお食事編~」についてお話がありました。最後は高橋健康運動指導士より、「運動で消費するカロリー」に関するお話と運動指導がありました。参加者の方からは様々な質問があり、充実した勉強会となりました。(外来/糖尿病療養指導士 菅原)



### + まちの本屋さんを選ぶ 本の処方箋

さまざまな悩みや気分に応じた本をご紹介します。

推薦

BookCityとみや(庄内町)  
店長 北川美和子さん



### 前向きになりたい方へ



真夜中を切り裂け!  
僕らをつなぐビブリオバトル

風祭千(著)  
文芸社 880円(税込)

当院の売店  
でも販売中!

友達から嫌がらせを受ける少年が、書評バトルを通して想いを言葉にする力をつけていく——。読書が人を元気にする。書店人としてお勧めせずにはいられない一冊です。自分が面白いと思った本をどんなに好きか、一生懸命伝えようとすることで、自分を見つめ直すことができ、かたくなだった心が解き放たれ笑顔が戻ってきてしまう。ビブリオバトル、あなたも如何でしょう？

### TRY!

**間違い探し** 2枚の絵には違うところが5つあります。探してみましょう!



答えは、病院ホームページの下記ページに掲載↓

あまるめーる 検索



## 10月開催「いきいき健康講座」のご案内

入場無料です。どなたでも気軽にご参加ください。

日時：10月31日(木) 14:00~15:00 (13:45 受付開始)

会場：三川町社会福祉センター 集会室  
 東田川郡三川町大字横山字西田 85-2

講演テーマ：いつまでも自分の足で歩くために  
 「正しい歩き方とくつ選び方」

講師：歩行外来 理学療法士 阿部 幸司

定員：40名(定員になり次第受付終了) ※事前申し込み制

↓参加申し込みは下記 QR コードから



問合せ先/三川町役場健康福祉課健康係  
 ☎0235-35-7032 (直通)  
 電話受付時間：平日 9:00~17:00 ※祝日は除く

## 第19回健康友の会 グランドゴルフ大会のご案内

日時：10月18日(金) ※小雨決行  
 13:30~16:00(13:00 受付)

会場：前田野目農村公園  
 グラウンドゴルフ場

対象：庄内余目病院健康友の会会員

参加費：無料

※事前申し込み制

10月4日(金) まで各地区役員又は  
 下記事務局へお申し込みください。

庄内余目病院健康友の会  
 ☎0234-42-0303 (直通)

## もくじ

- 02 【特集】気になる病気・検査のお話  
 「乳がんの早期発見のために」
- 06 寺田院長の“んだんだ！通信”  
 「藤尽くし」
- 07 健康豆知識  
 「ほとんどの風邪に抗菌薬は効きません」
- 08 すき間時間でできる！かんたん体操
- 09 インフォメーション
- 10 2024年10月 診療担当医師予定表

## ご意見・ご感想募集

広報誌「あまらめーる」へのご意見やご感想、取り上げてほしい健康や医療のテーマなどを募集しています。住所、氏名、年齢、ご意見・ご感想をご記入の上、下記宛て先までハガキまたはEメールでお送りください。抽選で記念品をプレゼントします。

【郵送の場合】山形県東田川郡庄内町松陽 1-1-1  
 庄内余目病院 企画広報室 宛

【メールの場合】kikaku@amarume-hp.jp

## 公式 LINE アカウント

外来予定表や受診予約などをご案内しています。ご登録お待ちしています！



### ● 理念 ●

生命を安心して預けられる病院

健康と生活を守る病院

地域に貢献する病院

### ● 患者様の権利 ●

1. 人格とプライバシーを尊重される権利
2. 良質の医療を受ける権利
3. 説明を受ける権利
4. 自己決定の権利
5. 個人情報保護の権利
6. 診療情報の提供を受ける権利
7. 健康教育を受ける権利
8. 宗教的支援に対する権利

### ● 医療における子どもの権利 ●

1. 人として大切にされ、自分らしく、生きる権利
2. 子どもにとって一番よいことを考えてもらう権利
3. 病院などで親や大切な人といっしょにいる権利
4. 必要なことを教えてもらい、自分の気持ち・希望・意見を伝える権利
5. 希望どおりにならなかったときに理由を説明してもらう権利



医療法人徳洲会 庄内余目病院

〒999-7782 山形県東田川郡庄内町松陽 1-1-1  
 TEL: 0234-43-3434(代表) FAX: 0234-43-3435



当院は日本医療機能評価機構認定病院です。



病院ホームページ  
 URL: http://www.amarume-hp.jp/

発行：庄内余目病院 / 企画・編集：庄内余目病院広報委員会、企画広報室 / カバーデザイン・イラスト制作：ふるせしおり  
 ※本誌に掲載されている記事・写真・イラストの無断転載・転用および複製等をご遠慮ください。



環境に配慮した「植物油インキ」を使用しています。



見やすく読み間違えにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。